



10月分よていにこんだてひょう



令和7年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日	曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもととなる 黄の食品	からだ ちうし ととの 体の調子を整える 緑の食品	Iエネルギー(kcal) タンパク質(g) しあわせ(g) えんぶん(g)	
1	水	カレービーンズホットサンド ぶどう ポテトイりサラダ かぼちゃスープ *ものがたりきゅうしょく①		ぶたにく、だいす、 ベーコン、とうにゅう、 さきゅうにゅう	ミルクパン、 サラダあぶら、 こめこ、じゃがいも、 さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、トマト、キャベツ、 きゅうり、かぼちゃ、 ロザリオビアンコ	574 Kcal 23.5 g 24.3 g 2.3 g	
2	木	ごはん こざかなのからあげ ぴりからもやし いもにふうじる *山形県の郷土料理		めひかり、ぶたにく、 みそ、とうふ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、こめこ、 こま、こまあぶら、 さとう、こんなにやく、 さといも	しょうが、きゅうり、もやし、 ごぼう、しいたけ、 しめじ、ねぎ	560 Kcal 22.1 g 16.8 g 1.4 g	
3	金	こうやどうふのたまごじどん きりぼしサラダ やさいのみそしる *ものがたりきゅうしょく②		とりにく、 こうやどうふ、 たまご、ツナ、 みそ、わかめ	こめ、むぎ、 さとう、こま、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 こまつな、きりぼし大根、 キャベツ、もやし、レモン	594 Kcal 27.1 g 17.9 g 2.2 g	
6	月	いなかうどん ごますあえ つきみだんご *十五夜こんだて		とりにく、あぶらあげ、 みそ、きなこ	うどん、サラダあぶら、 こま、ねりこま、 さとう、しらたまこ、 じょうしんこ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 だけのこ、ほししいたけ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり、かぼちゃ	568 Kcal 22.8 g 15.4 g 2.0 g	
7	火	むぎごはん てづくりなめたけ さかなのもみじやき いそかあえ かきたまじる		めかじき、のり、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、 エッグケアマヨ、 でんぶん	えのきだけ、にんにく、 にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、たまねぎ、ねぎ	589 Kcal 26.8 g 22.2 g 2.2 g	
8	水	メープルシロップトースト みかん ブーティン サーモンチャウダー *世界の料理 カナダ		こなチーズ、さけ、 とうにゅう	しょくパン、バター、 メープルシロップ、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 こめこ	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、 クリームコーン、みかん	591 Kcal 21.3 g 21.4 g 2.4 g	
9	木	むぎごはん はなのやきとり かいそうサラダ さつまいものみそしる *ものがたりきゅうしょく③		とりにく、わかめ、 かんてん、あぶらあげ、 みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 さつまいも、こんなにやく	しょうが、にんにく、ねぎ、 りんご、レモン、 あかびーマン、きびーマン、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、だいこん	551 Kcal 21.3 g 18.2 g 1.6 g	
10	金	チリビーンズライス フレンチサラダ こめこのブルーベリーケーキ *目の愛護デーこんだて		ぶたにく、レバー、 だいす、ひよこまめ、 とうにゅう	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 こめこ、 コーンスター	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ブルーベリー	625 Kcal 18.6 g 19.7 g 1.8 g	
13	月	スポーツの日						
14	火	わかめうどん たこやきポテト もやしのひりりあえ *ものがたりきゅうしょく④		とりにく、 あぶらあげ、わかめ、 たこ、ワイン、 かつおぶし、あおのり	うどん、サラダあぶら、 じゃがいも、 マッシュポテト、 でんぶん、さとう、 こまあぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、もやし、きゅうり、 にんにく、しょうが	559 Kcal 22.8 g 18.4 g 2.7 g	
15	水	ちゅうかどん かぼちゃのカラフルあげ なし *ものがたりきゅうしょく⑤		ぶたにく、えび、 いか、とりにく、 だいす	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、こまあぶら、 さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、だけのこ、 たまねぎ、エリンギ、もやし、 キャベツ、こまつな、 かぼちゃ、なし	618 Kcal 27.8 g 17.6 g 1.7 g	
16	木	むぎごはん だしがらふりかけ みそしる うのはなたまごやき ごまみそあえ *世界食料デーこんだて		こんぶ、とりにく、 おから、たまご、 みそ、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 サラダあぶら、こま	しょうが、だけのこ、 にんじん、きゅうり、 キャベツ、こまつな、 なめこ、ねぎ	573 Kcal 24.4 g 18.2 g 2.5 g	
17	金	ソースかつ！どん すましる こうはくゼリー *運動会おうえんこんだて		ぶたにく、とうふ、 こなげんてん、 とうにゅう、 にゅうさんいんりょう	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 こめこ、なまパンこ、 パンこ、さらめ、 さとう	キャベツ、えのきだけ、 ねぎ、こまつな、 アセロラジュース	625 Kcal 21.9 g 21.9 g 1.9 g	
20	月	運動会 振替休業日						
21	火	きのこととりにくのませごはん いかのかりんとがらめ おかかあえ すりごまみそしる		とりにく、のり、いか、 かつおぶし、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、でんぶん、 ねりこま、こま	にんじん、しょうが、 しいたけ、しめじ、 えのきだけ、さやいんげん、 はくさい、もやし、 こまつな、キャベツ	573 Kcal 27.6 g 18.1 g 2.2 g	
22	水	ナンピザ ポテトマスタードサラダ コーンチャウダー		ベーコン、 ピザチーズ、 とりにく、 とうにゅう、 きゅうにゅう	ナン、サラダあぶら、 じゃがいも、 さとう、ごめこ	にんにく、たまねぎ、しめじ、 エリンギ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、クリームコーン、 とうもろこし	580 Kcal 25.0 g 24.8 g 3.2 g	
23	木	みそラーメン レバーポテトケチャップソース セレクトくだもの りんご／かき		ぶたにく、みそ、 レバー	ちゅうかめん、 こまあぶら、 サラダあぶら、 でんぶん、ごめこ、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、 ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、もやし、 チングサンサイ、りんご、かき	583 Kcal 25.4 g 20.8 g 2.4 g	
24	金	むぎごはん さかなのごまみそがけ きんぴらだいす とんじる		さけ、みそ、だいす、 ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 ぶたにく、とうふ	しょうが、れんこん、 にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	630 Kcal 30.3 g 22.2 g 1.9 g	
27	月	むぎごはん さばのみそに ごまあえ けんちんじる		さば、みそ、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 こま、ねりこま、 こまあぶら、 こんなにやく、 じゃがいも	ねぎ、しょうが、はくさい、 もやし、こまつな、 にんじん、だいこん	584 Kcal 25.1 g 19.7 g 1.8 g	
28	火	あさりのびりからチャーハン ししゃものごまあげ わかめスープ りんご		あさり、ぶたにく、 とりにく、とうふ、 わかめ	こめ、むぎ、 こまあぶら、 サラダあぶら、 こめこ、こま、くろこま	にんにく、しょうが、 たまねぎ、ねぎ、はくさい、 にら、にんじん、えのきだけ、 こまつな、りんご	619 Kcal 28.4 g 25.7 g 2.5 g	
29	水	ミルクパン さかなのハーブパンこやき オニオンドレサラダ まっかなスープ *ものがたりきゅうしょく⑥		たら、こなチーズ、 ベーコン、ぶたにく、 レンズまめ	ミルクパン、パンこ、オ リーフオイル、さとう、サ ラダあぶら、じゃがいも	にんにく、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、トマト、 あかびーマン	555 Kcal 29.6 g 22.6 g 2.6 g	
30	木	トマトボンゴレスパゲティ ハニーサラダ こめこのパンブキンケーキ *ハロウィンこんだて		ベーコン、あさり、 とうにゅう	スパゲティ、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こめこ、こなざとう、 コーンスター	にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、トマト、 きゅうり、キャベツ、かぼちゃ	699 Kcal 23.1 g 23.3 g 2.2 g	
31	金	にてらカレー こまつなサラダ つぶつぶオレンジゼリー		ぶたにく、 ちりめんじゃこ、 こなかんてん	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、 マンゴーチャツネ、 こめこ、さとう	たまねぎ、にんにく、 しょうが、セロリ、にんじん、 こまつな、キャベツ、 きゅうり、しモ、 オレンジジュース、みかん	608 Kcal 18.9 g 16.2 g 1.8 g	

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆

10がつのきゅうしょくもくひょう
えいようを かんがえて たべよう

エネルギー-593kcal・たんぱく質24.5g・脂質20.3g・食塩相当量2.2g

